

Hummus de betteraves



Explorez une explosion de saveurs et de couleurs avec notre recette de houmous de betteraves. Découvrez une délicieuse manière d'incorporer des légumes riches en nutriments dans vos collations.

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 16 (de 60 ml)

Nutrition Facts (per serving)

Calories 95

Lipides 4

Glucides 10

Fibres 2

Protéines 5

Sodium 125

Ingrédients

- 8 grosses betteraves pelées et bouillies
- 375 ml (1 ½ tasse) de pois chiches en conserve, égouttés et rincés 80 ml (? tasse) de tahini
- 190 ml (¾ tasse) de yogourt grec nature 0 % m.g.
- 2 échalotes françaises pelées
- 2 gousses d'ail pelées
- 1 citron (le jus seulement)

- 5 ml (1 c. à thé) de cumin
- 125 ml (½ tasse) d'eau
- 5 ml (1 c. à thé) de sel

Pour la décoration (facultatif):

- Quelques oignons grillés et coupés en rondelles
- Quelques amandes tranchées et grillées
- Quelques micropousses

Pour tremper en accompagnement (facultatif):

- Tortillas de blé entier grillé
- Un filet d'huile de sésame
- Quelques graines de sésame

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur sauf l'eau et le sel. Mélanger jusqu'à consistance homogène.
2. Ajouter l'eau graduellement pour une texture plus liquide jusqu'à l'obtention de la texture désirée (une texture assez onctueuse).
3. Saler au goût.

Notes



Maude Bélanger – Nutritionniste Diététiste à Joliette
Nutritionniste Diététiste Rive-Nord de Montréal